



*In the Flow*  
COACHING & TRAINING

# ICH BIN

## *Ein liebevoller Selbstverbindungs-Guide*

### Was darf der Guide bewirken?

Wir hoffen, er ist mehr als ein schöner Text und wird ein Werkzeug zu deiner Selbstverbindung.

Er kann dich dabei unterstützen

dich täglich mit dir selbst zu verbinden

alte Glaubenssätze zu entlassen

neue innere Wahrheiten zu verankern

emotionale Klarheit zu gewinnen

dich kraftvoller, freier und liebevoller zu fühlen

deine Intuition zu stärken

Vielleicht wird er deine Einladung, dir selbst neu zu begegnen, mit Bewusstsein, Mitgefühl und innerer Stärke. Nutze die liebevollen Impulse, die du bei jedem ICH BIN-Satz findest. Wähle morgens oder abends einen Satz aus – als Tagesanker. Entscheide ganz intuitiv.



# ICH BIN

## *Ein liebevoller Selbstverbindungs-Guide*

### ICH BIN GENUG

Du bist bereits vollständig. Nicht durch Tun oder Leisten, sondern weil du bist. Lege heute für einen Moment die Maske ab. Atme tief ein – und erinnere dich an deine Essenz.

### ICH BIN LICHT

In dir wohnt Klarheit, auch wenn es sich manchmal dunkel anfühlt. Schließe die Augen und stell dir vor, wie dein Herz leuchtet. Werde dein eigener Anker.

### ICH BIN VERBUNDEN

Du bist nicht allein. Du bist Teil eines größeren Ganzen. Spüre in deinen Körper. Lege die Hand aufs Herz. Nimm Verbindung auf – mit dir, mit dem Leben.

### ICH BIN FREI

Du darfst dich von alten Glaubenssätzen lösen. Heute beobachte bewusst, wann du dich klein machst – und sage dann leise: „Ich bin frei.“

### ICH BIN WERTVOLL

Du musst nichts beweisen. Du bist ein Geschenk. Schreibe dir heute einen kleinen Brief: Was macht dich einzigartig?

# ICH BIN

## *Ein liebevoller Selbstverbindungs-Guide*

### ICH BIN ACHTSAM

Heute darf alles langsamer gehen. Deine Bedürfnisse zählen.  
Trinke dein Wasser bewusst. Strecke dich. Höre, was dein Körper dir sagen möchte.

### ICH BIN LIEBE

Liebe beginnt in dir.  
Schenke dir heute ein Lächeln im Spiegel – nicht aus Pflicht, sondern aus Mitgefühl.

### ICH BIN HEILUNG

Alles, was du brauchst, ist bereits in dir angelegt.  
Heute darfst du dich erinnern: Dein Herz kennt den Weg.

### ICH BIN BEWUSSTSEIN

Ich bin Beobachterin meiner Gedanken, meiner Reaktionen, meiner Muster.  
Ich darf mich verändern – in meinem Tempo, in meiner Tiefe, in meinem Sein.

### ICH BIN GEFÜHLSKRAFT

Jedes Gefühl darf sein, auch Wut, Enttäuschung oder Angst. Ich darf dem Gefühl kurz Raum geben, um es dann liebevoll loszulassen.